

【調理員】

[No. 1] 近年の国民健康・栄養調査における1日1人当たりの平均的な栄養素や食品の摂取量に関する記述として適当なものは、次のうちどれか。

- ①脂肪エネルギー比率の平均は、25～30%である。
- ②エネルギー摂取量の平均は、2,500～3,000kcalである。
- ③食塩摂取量の平均は、15～20gである。
- ④食物繊維摂取量の平均は、50～100gである。
- ⑤野菜摂取量の平均は、350～400gである。

【正答 1】

[No. 2] 6つの基礎食品群の主な働きや主な栄養素、食品の例示などを示した次表のうち、ア～ウに入る語句の組合せとして適当なものは、次のうちどれか。

主な働き	群	主な栄養素	食品の例示
主に体をつくる	第1群	イ	豚肉、鶏卵、納豆
	第2群	カルシウム	牛乳、チーズ、めざし
主に体の調子を整える	第3群	カロテン	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ
	第4群	ビタミンC	ウ、りんご、いちご
主にアになる	第5群	炭水化物	パン、うどん、じゃがいも
	第6群	脂質	サラダ油、バター、マヨネーズ

- ①ア：エネルギー イ：たんぱく質 ウ：こまつな
- ②ア：エネルギー イ：たんぱく質 ウ：きゅうり
- ③ア：筋肉や血液 イ：たんぱく質 ウ：きゅうり
- ④ア：筋肉や血液 イ：ミネラル ウ：こまつな
- ⑤ア：エネルギー イ：ミネラル ウ：こまつな

【正答 2】

[No. 3] 大豆の加工品として適当でないものは、次のうちどれか。

- [①きなこ ②油揚げ ③しょうゆ ④おから ⑤はんぺん]

【正答 5】

[No. 4] アレルギー表示が義務付けられている特定原材料として誤っているものは、次のうちどれか。

- [①乳 ②小麦 ③えび ④大豆 ⑤落花生]

【正答 4】

[No. 5] 牛乳・乳製品に関する記述として適当なものは、次のうちどれか。

- ①牛乳には脱臭作用があるが、レバーや魚の臭いには作用しない。
- ②農林水産省が令和3年3月31日に公表した学校給食供給目標では、幼児や児童等に対し、1人1日当たり500ccの国内産の牛乳を供給することを目標としている。
- ③牛乳の殺菌消毒法には、放射線照射法が使用されることが多い。
- ④ヨーグルトは、牛乳や脱脂乳を乳酸発酵させたものである。
- ⑤プロセスチーズは、牛乳に酵素などを加えて凝固させ、ホエイ(乳清)の一部を除去したものである。

【正答 4】

[No. 6] うるち米の炊飯時に必要な水加減の基準として最も適当なものは、次のうちどれか。

- ①米の重量の0.5倍
- ②米の重量の1.0倍
- ③米の重量の1.5倍
- ④米の重量の2.0倍
- ⑤米の重量の6.0倍

【正答 3】

[No. 7] 炒め物に関する記述として適当なものは、次のうちどれか。

- ①油脂とともに鍋などを通して加熱する間接調理法である。
- ②高温短時間で均一に加熱できるため、大量調理に最も適している。
- ③炒める時の油脂の量は、食品重量の20%程度が適当である。
- ④高温で加熱するため、煮物などに比べて栄養素の損失が大きい。
- ⑤鍋に入れる食材の量は、火の通りが均一になるよう、鍋を覆う位に入れた方がよい。

【正答 1】

[No. 8] 食塩の作用に関する記述として適当なものは、次のうちどれか。

- ①浸透圧による脱水作用を利用して、野菜をしんなりさせる。
- ②野菜や果物の褐変反応を促進する。
- ③魚、肉、卵などのたんぱく質の熱凝固を抑制する。
- ④小麦粉のグルテンの形成を阻害する。
- ⑤豆腐を水中で加熱するときに食塩を加えると、豆腐が硬くなる。

【正答 1】

[No. 9] 調理器具、容器等の消毒に関する記述として適当でないものは、次のうちどれか。

- ①熱風保管庫で調理器具等を消毒する際は、水気を軽く切ってから収納し、熱風をかける。
- ②紫外線殺菌保管庫で調理器具等を消毒する際は、確実に水気を拭き取り、間隔をあけて収納する。
- ③次亜塩素酸ナトリウムで調理器具等を消毒する際は、適正濃度に希釈した溶液で浸漬した後、そのまま乾燥させる。
- ④アルコールで調理器具等を消毒する際は、水気を拭き取った後、アルコールを噴霧もしくはペーパータオルや不織布をアルコールに浸して、拭きのぼす。
- ⑤次亜塩素酸ナトリウム希釈液は、保存性が良くないので、できるだけその日に使う分だけ希釈する。

【正答 3】

[No. 10] 第4次広島市食育推進計画に関する記述として適当でないものは、次のうちどれか。

- ①評価指標の「朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合」の目標値は100%である
- ②施策展開の一つに、「地域のイベントや学校給食等を活用した郷土料理や行事食の啓発」を掲げている。
- ③施策展開の一つに、「学校給食等における地場産物の活用の促進」を掲げている。
- ④「わ食の日事業」で推進する3つの「わ食」のうちの一つである「環食」とは、食卓を囲む家族等との団らんのことを示している。
- ⑤「食を通じてみんなで育てよう ひろしまっ子事業」では、家庭、学校、幼稚園・保育園等、地域社会等が連携し、幼児期から学童期にわたるこどもの発達段階に応じた取組を継続的に実施している。

【正答 4】